



El Ikigai y el existencialismo comparten una búsqueda común de significado y autenticidad en un mundo a menudo percibido como absurdo y carente de significado inherente. El existencialismo, corriente filosófica que surgió en el siglo XX, enfatiza la libertad y la responsabilidad individuales en la creación del sentido de la propia vida. Esta visión resuena profundamente con la noción de Ikigai, que invita a cada uno a descubrir y seguir su única razón de ser, basándose en sus pasiones, habilidades y contribución al mundo.

Jean-Paul Sartre, figura emblemática del existencialismo, afirmaba que "la existencia precede a la esencia". En otras palabras, el ser humano no tiene una naturaleza predefinida, sino que está condenado a ser libre y a definir por sí mismo el sentido de su existencia a través de sus elecciones y acciones. Esta idea encuentra un fuerte eco en la filosofía del Ikigai, que anima a cada uno a tomar las riendas de su destino y a modelar una vida que refleje sus aspiraciones más profundas. El Ikigai no es algo dado, sino una búsqueda personal que se construye a lo largo de las experiencias y compromisos.

El existencialismo también subraya la importancia de la autenticidad, es decir, de ser fiel a uno mismo y a sus valores, incluso frente a la presión social y las expectativas exteriores. Esta noción de autenticidad está en el corazón del Ikigai, que invita a alinear nuestras acciones con nuestra verdadera naturaleza y a perseguir lo que nos emociona profundamente, en lugar de conformarse con los roles impuestos. Al cultivar la escucha de uno mismo y actuar en consonancia con sus aspiraciones, se da vida al Ikigai y se afirma nuestra existencia única e irremplazable.

Otro punto de convergencia entre el existencialismo y el Ikigai es el reconocimiento de la finitud de la existencia y la necesidad de hacer un uso consciente y responsable de ella. Los existencialistas, como Martin Heidegger, han resaltado el carácter temporal y mortal de la

condición humana, invitando a comprometerse plenamente en el presente y a darle un sentido a su existencia, en lugar de perderse en la inautenticidad y la evasión. De igual manera, el Ikigai nos anima a tomar conciencia de la brevedad de la vida y a tomar decisiones que reflejen nuestras prioridades y valores más profundos. Al seguir nuestra razón de ser, le damos una dirección e intensidad a nuestra existencia, aceptando serenamente su carácter efímero.

El existencialismo y el Ikigai también nos invitan a abrazar la dimensión trágica de la existencia, compuesta por alegrías y sufrimientos, éxitos y fracasos. En lugar de negar las dificultades y las absurdidades de la vida, nos animan a enfrentarlas con valor y lucidez, encontrando en ellas oportunidades de crecimiento y superación personal. El Ikigai, al anclarnos en un proyecto con sentido, nos da la fuerza para perseverar frente a los obstáculos y transformar las pruebas en oportunidades de aprendizaje y resiliencia.

Un ejemplo sorprendente de la convergencia entre existencialismo e Ikigai es el de Viktor Frankl, psiquiatra y superviviente de los campos de concentración nazis. En su libro "Man's Search for Meaning", Frankl da testimonio de la importancia crucial de encontrar un sentido a su existencia, incluso en las condiciones más extremas. Relata cómo, al aferrarse a un proyecto con sentido - el de escribir un libro sobre su experiencia en los campos - encontró la fuerza para sobrevivir y mantener la esperanza. Esta búsqueda de sentido, en el corazón de la logoterapia de Frankl, hace eco a la noción de Ikigai, que nos invita a descubrir y seguir lo que da dirección y valor a nuestra vida.

El existencialismo y el Ikigai nos recuerdan que el sentido de la vida no es algo dado, sino una creación personal que se moldea a través de nuestras elecciones, compromisos y nuestra forma de habitar el mundo. Nos alientan a tomar las riendas de nuestro destino, a cultivar la autenticidad y a perseguir lo que resuena profundamente en nosotros. Al abrazar la dimensión trágica de la existencia y comprometernos en proyectos con sentido, damos una dirección e intensidad a nuestra vida, aceptando serenamente su finitud.

Simone de Beauvoir, filósofa existencialista, afirmaba: "No hay ninguna justificación a priori de la vida: es tarea de cada uno darle un sentido, y el valor no es sino ese sentido elegido." Esta cita resume con fuerza la convergencia entre existencialismo e Ikigai: el sentido de nuestra vida es una creación única y personal, que se construye a través de nuestros compromisos y nuestra forma de habitar el mundo. Al seguir nuestro Ikigai, afirmamos nuestra libertad y responsabilidad en la configuración de una existencia auténtica y llena de significado.

Así, el existencialismo ofrece una poderosa iluminación en la búsqueda del Ikigai, destacando la importancia de la libertad, la autenticidad y el compromiso en la creación de sentido en la vida. Nos invita a abrazar la condición humana en toda su complejidad, a enfrentar lo absurdo y la finitud con valor y lucidez. Al integrar estos principios existenciales en nuestra búsqueda del Ikigai, podemos desarrollar una vida plenamente

asumida, anclada en proyectos que reflejen nuestra singularidad y contribución al mundo. El Ikigai, alimentado por la sabiduría existencialista, se convierte entonces en un arte de vida consciente y comprometida, una afirmación de nuestra libertad y responsabilidad en la configuración de una existencia auténtica y llena de significado.

Puntos a recordar:

1. El Ikigai y el existencialismo comparten una búsqueda común de significado y autenticidad en un mundo a menudo percibido como absurdo y carente de significado inherente.
2. El existencialismo se centra en la libertad y la responsabilidad individuales en la creación del sentido de la propia vida, una visión que resuena con el concepto de Ikigai.
3. La autenticidad, es decir, ser fiel a uno mismo y a sus valores, está en el corazón del Ikigai y del existencialismo.
4. El Ikigai y el existencialismo reconocen la finitud de la existencia y la necesidad de hacer un uso consciente y responsable de ella.
5. Invitan a abrazar la dimensión trágica de la existencia, encontrando en las dificultades oportunidades de crecimiento y superación personal.
6. Viktor Frankl, psiquiatra y superviviente de los campos de concentración nazis, ilustra la convergencia entre existencialismo e Ikigai al testimoniar la importancia de encontrar un sentido a la existencia, incluso en las condiciones más extremas.
7. El existencialismo y el Ikigai recuerdan que el sentido de la vida es una creación personal que se moldea a través de nuestras elecciones, compromisos y nuestra manera de habitar el mundo.
8. Al seguir nuestro Ikigai, nutrido por la sabiduría existencialista, podemos desarrollar una vida plenamente asumida, anclada en proyectos que reflejen nuestra singularidad y contribución al mundo.